

Peran Pendidikan Karakter dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Siswa di Era Digital dan Disrupsi Sosial

Rizki Sanjaya¹, Hilalludin Hilalludin²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

Email: rizkisanjay003@gmail.ac.id¹ hilalluddin34@gmail.com²

ABSTRAK

Era digital dan disrupsi sosial menghadirkan perubahan yang memengaruhi proses pembelajaran, pola interaksi, serta kondisi psikologis peserta didik. Meningkatnya tekanan sosial, paparan informasi yang berlebihan, dan perubahan lingkungan belajar menuntut siswa tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga ketahanan mental yang kuat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan karakter dalam meningkatkan ketahanan mental siswa di era digital dan disrupsi sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research) melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, dan dokumen akademik yang relevan. Analisis data dilakukan melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penguatan regulasi emosi, kemampuan adaptasi, pengendalian diri, resiliensi, dan kemampuan membangun relasi sosial yang sehat. Temuan juga menunjukkan bahwa nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, integritas, empati, dan kemandirian berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tantangan era digital. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian pendidikan karakter tidak hanya sebagai sarana pembentukan moral, tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis untuk membangun ketahanan mental siswa. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pendidikan, inovasi pembelajaran, serta menjadi rekomendasi bagi sekolah dalam mengintegrasikan pendidikan karakter untuk mendukung kesiapan psikologis peserta didik pada abad ke-21.

Kata Kunci: pendidikan karakter; ketahanan mental; era digital; disrupsi sosial; inovasi pembelajaran

ABSTRACT

The digital era and social disruption have created significant changes affecting learning processes, interaction patterns, and students' psychological conditions. Increasing social pressure, excessive exposure to information, and changes in learning environments require students to possess not only academic competence but also strong mental resilience. This study aims to analyze the role of character education in improving students' mental resilience in the era of digital transformation and social disruption. This research employed a qualitative approach using a library research design through the collection and analysis of relevant scientific sources, including journal articles, books, and academic documents. Data were analyzed through data collection, data reduction, data display, and conclusion drawing procedures. The findings indicate that character education contributes significantly to strengthening emotional regulation, adaptability, self-control, resilience, and healthy social relationships. The study also found that character values such as discipline, responsibility, integrity, empathy, and independence function as protective factors in responding to challenges in the digital era. The novelty of this research lies in positioning character education not merely as a moral development instrument but as a pedagogical approach for strengthening students' mental resilience. The implications of this study contribute to educational theory development, learning innovation, and provide recommendations for schools to integrate character education in supporting students' psychological readiness in the twenty-first century.

Keywords: character education; mental resilience; digital era; social disruption; learning innovation

PENDAHULUAN

Transformasi pendidikan pada abad ke-21 menghadirkan tantangan yang semakin kompleks bagi perkembangan peserta didik. Kemajuan teknologi digital yang berlangsung sangat cepat telah mengubah pola belajar, pola interaksi sosial, serta cara siswa membentuk identitas dan merespons tekanan kehidupan sehari-hari. Di satu sisi, perkembangan teknologi membuka akses yang luas terhadap pengetahuan dan inovasi pembelajaran, namun di sisi lain juga memunculkan berbagai konsekuensi psikososial seperti meningkatnya distraksi digital, ketergantungan media sosial, tekanan akademik, cyberbullying, menurunnya kualitas interaksi sosial, hingga meningkatnya kerentanan emosional pada peserta didik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan saat ini tidak lagi cukup diukur dari capaian akademik semata, tetapi juga dari kemampuan siswa dalam mempertahankan kesehatan psikologis, daya tahan menghadapi tekanan, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan sosial yang dinamis (Rahman 2025).

Fenomena tersebut melahirkan kebutuhan terhadap penguatan ketahanan mental (mental resilience) sebagai salah satu kompetensi penting dalam pendidikan kontemporer. Ketahanan mental dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, kegagalan, maupun perubahan lingkungan. Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki ketahanan mental yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan motivasi belajar, memiliki kontrol diri yang lebih baik, serta menunjukkan kemampuan adaptif terhadap perubahan lingkungan belajar. Sebaliknya, lemahnya ketahanan mental dapat berdampak pada rendahnya konsentrasi belajar, meningkatnya kecemasan akademik, menurunnya keterampilan sosial, hingga munculnya perilaku maladaptif di lingkungan sekolah (Zulfahji 2025, 2025).

Di tengah situasi tersebut, pendidikan karakter dipandang sebagai salah satu pendekatan strategis untuk memperkuat ketahanan mental siswa. Pendidikan karakter tidak hanya diarahkan pada pembentukan perilaku moral, tetapi juga pada pengembangan nilai-nilai internal yang mampu menjadi fondasi psikologis peserta didik dalam menghadapi tantangan kehidupan (Arbi dan Amrullah 2024). Nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, integritas, empati, kemandirian, religiusitas, serta kemampuan pengendalian diri diyakini memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu membangun daya tahan mental. Melalui internalisasi nilai tersebut, pendidikan karakter dapat berperan sebagai mekanisme preventif sekaligus penguatan kapasitas adaptif siswa di tengah perubahan sosial yang cepat (Zulfahji 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara pendidikan karakter dan perkembangan psikososial peserta didik. Sebagian penelitian menegaskan bahwa implementasi pendidikan karakter berkontribusi terhadap peningkatan perilaku prososial, penguatan kontrol diri, serta pembentukan lingkungan belajar yang lebih sehat. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendidikan karakter mampu meningkatkan keterampilan sosial dan kualitas relasi antarsiswa. Namun demikian, sebagian besar kajian masih menempatkan pendidikan karakter sebagai instrumen pembentukan moral dan pengembangan perilaku positif secara umum, sementara pembahasan mengenai kontribusi pendidikan karakter

terhadap ketahanan mental siswa pada konteks era digital dan disrupsi sosial masih relatif terbatas (Nafis 2026).

Kesenjangan penelitian (research gap) muncul karena belum banyak penelitian yang secara khusus mengintegrasikan konsep pendidikan karakter dengan dimensi ketahanan mental sebagai respons terhadap perubahan ekosistem sosial digital yang semakin kompleks (Lestari, Windarwati, dan Hidayah 2023). Sebagian penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada capaian akademik, perilaku disiplin, atau penguatan budaya sekolah tanpa mengkaji secara mendalam bagaimana nilai-nilai karakter dapat menjadi modal psikologis dalam menghadapi tekanan digital, perubahan sosial, dan dinamika kehidupan modern. Padahal, realitas pendidikan saat ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menghadapi tantangan pembelajaran, tetapi juga tantangan identitas diri, tekanan sosial daring, serta perubahan pola komunikasi yang berlangsung secara massif (Ula, Suradji, dan Mukhlis 2024).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menghadirkan paradigma pendidikan yang tidak hanya menghasilkan siswa yang cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental dan sosial. Pendidikan karakter perlu secara teoritis, melainkan menjadi strategi pendidikan yang kontekstual dan relevan dengan tantangan era digital. Dengan demikian, sekolah memiliki peran yang lebih kuat dalam membentuk individu yang adaptif, resilien, dan mampu menghadapi ketidakpastian sosial di masa depan (Azzahra, Al Ashar, dan Mubin 2026).

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya menganalisis pendidikan karakter bukan hanya sebagai instrumen pembentukan moral, tetapi sebagai pendekatan pendidikan yang berfungsi membangun ketahanan mental siswa dalam konteks era digital dan disrupsi sosial. Penelitian ini juga menawarkan perspektif integratif antara dimensi pedagogis, psikologis, dan sosial untuk memahami bagaimana internalisasi nilai karakter dapat memperkuat kemampuan adaptasi siswa terhadap perubahan lingkungan belajar dan kehidupan sosial.

Berdasarkan kesenjangan penelitian dan tantangan pendidikan yang telah diidentifikasi, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan karakter dalam meningkatkan ketahanan mental siswa di era digital dan disrupsi sosial. Secara khusus, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan penelitian: (1) bagaimana implementasi pendidikan karakter berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan mental siswa, dan (2) nilai-nilai karakter apa yang paling berpengaruh dalam membantu siswa menghadapi tekanan era digital dan perubahan sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik pendidikan, khususnya dalam bidang inovasi pembelajaran dan penguatan pendidikan karakter yang adaptif terhadap tantangan pendidikan masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran pendidikan karakter dalam meningkatkan ketahanan mental siswa pada era digital dan disrupsi sosial melalui kajian konseptual dan sintesis berbagai temuan ilmiah (Hilalludin 2024a). Lokasi penelitian tidak berfokus pada wilayah geografis tertentu, melainkan pada ruang akademik berupa sumber-sumber literatur yang relevan. Subjek penelitian berupa dokumen ilmiah

yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: (1) membahas pendidikan karakter dan ketahanan mental siswa, (2) memiliki relevansi dengan konteks era digital dan disrupsi sosial, (3) berasal dari sumber akademik yang kredibel seperti jurnal ilmiah, buku, prosiding, dan dokumen kebijakan pendidikan, serta (4) dipublikasikan dalam rentang waktu yang relevan untuk menjaga kebaruan data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur secara sistematis dengan tahapan identifikasi topik, pencarian sumber, seleksi literatur, klasifikasi data, serta pencatatan informasi yang sesuai dengan fokus penelitian (Adlini dkk. 2022).

Instrumen utama penelitian adalah peneliti (human instrument) yang berperan dalam menyeleksi, menafsirkan, dan menyintesis data dari berbagai sumber. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil penelitian dan teori dari berbagai referensi untuk memperoleh konsistensi temuan, serta didukung dengan audit trail guna menjaga transparansi proses penelitian. Analisis data menggunakan model analisis kualitatif yang meliputi tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Hilalludin 2025). Pada tahap reduksi dilakukan penyaringan data sesuai fokus penelitian, kemudian data disajikan dalam bentuk kategorisasi tema dan hubungan antarkonsep sebelum ditarik kesimpulan secara interpretatif. Pertimbangan etika penelitian dilakukan dengan menjaga integritas akademik melalui penggunaan sumber yang valid, pencantuman sitasi secara tepat, menghindari plagiarisme, serta memastikan seluruh proses penelitian dilakukan secara objektif dan dapat direplikasi oleh peneliti lain (Amruddin 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap berbagai literatur yang membahas pendidikan karakter, ketahanan mental, pendidikan di era digital, serta dinamika disrupsi sosial, ditemukan bahwa pendidikan karakter memiliki peran yang substansial dalam membentuk ketahanan mental siswa melalui penguatan dimensi psikologis, sosial, dan perilaku adaptif. Hasil sintesis menunjukkan bahwa tantangan pendidikan saat ini tidak lagi terbatas pada pencapaian akademik, tetapi juga mencakup kemampuan siswa dalam menghadapi perubahan lingkungan yang berlangsung cepat, tekanan sosial yang semakin kompleks, serta arus informasi digital yang tidak selalu kondusif bagi perkembangan psikologis peserta didik (Wati dan Akhyar 2025, 2025).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa perubahan pola hidup digital telah memengaruhi cara siswa berpikir, berinteraksi, serta membangun identitas diri. Akses informasi yang sangat cepat, intensitas penggunaan media digital, meningkatnya budaya instan, serta tingginya eksposur terhadap penilaian sosial menyebabkan siswa berada dalam kondisi yang lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Dalam situasi tersebut, kemampuan akademik saja tidak cukup untuk membantu siswa menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Dibutuhkan kemampuan mental yang memungkinkan siswa tetap stabil secara emosional, mampu menyesuaikan diri, tidak mudah mengalami kelelahan psikologis, dan tetap memiliki orientasi positif terhadap proses belajar maupun kehidupan sosialnya (Annisa dkk. 2024).

Hasil analisis menunjukkan bahwa ketahanan mental siswa dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama. Pertama, faktor internal berupa regulasi emosi, kontrol diri, kesadaran diri, kemampuan refleksi, dan pola berpikir adaptif. Kedua, faktor eksternal berupa lingkungan keluarga, budaya sekolah, pola pembelajaran, kualitas interaksi sosial, dan pengalaman pendidikan karakter yang diterima siswa. Dari berbagai faktor tersebut, pendidikan karakter ditemukan sebagai elemen yang memiliki posisi strategis karena mampu menjembatani pembentukan kemampuan internal sekaligus memperkuat respons siswa terhadap pengaruh eksternal (Mahmudah dan Kom 2026, 2026).

Lebih lanjut, sintesis literatur menunjukkan bahwa pendidikan karakter berkontribusi terhadap peningkatan beberapa dimensi utama ketahanan mental, yaitu kemampuan regulasi emosi, adaptasi terhadap perubahan, pengendalian diri, ketekunan menghadapi tekanan, kemampuan menyelesaikan konflik, serta kemampuan membangun relasi sosial yang sehat. Nilai-nilai karakter yang ditanamkan melalui proses pendidikan tidak hanya membentuk perilaku moral, tetapi juga menjadi modal psikologis yang membantu siswa tetap bertahan dan berkembang dalam kondisi yang penuh perubahan (Arifin 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter bekerja melalui mekanisme internalisasi nilai yang berlangsung secara bertahap. Ketika siswa dibiasakan untuk disiplin, bertanggung jawab, menghargai proses, mengendalikan emosi, serta memiliki kepedulian terhadap lingkungan sosial, maka siswa tidak hanya belajar mengenai benar dan salah, tetapi juga mengembangkan pola respons yang lebih matang terhadap tekanan dan tantangan kehidupan. Dengan demikian, pendidikan karakter memiliki fungsi preventif sekaligus penguatan (*strengthening function*) terhadap kondisi mental peserta didik. Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai hasil penelitian, temuan utama disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Temuan Peran Pendidikan Karakter terhadap Ketahanan Mental Siswa

No	Dimensi Pendidikan Karakter	Dampak terhadap Ketahanan Mental	Temuan Utama
1	Disiplin	Meningkatkan konsistensi perilaku	Siswa lebih mampu mengelola rutinitas dan tekanan
2	Tanggung jawab	Menguatkan kemampuan menghadapi konsekuensi	Meningkatkan daya tahan terhadap kegagalan
3	Integritas	Membentuk kestabilan identitas diri	Mengurangi tekanan sosial digital
4	Empati	Memperkuat hubungan sosial	Menurunkan risiko isolasi sosial
5	Pengendalian diri	Mengembangkan regulasi emosi	Membantu menghadapi distraksi digital
6	Kemandirian	Meningkatkan kemampuan adaptasi	Membentuk resiliensi terhadap perubahan

Sumber: Hasil Analisis Penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan bahwa dimensi pendidikan karakter yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap pembentukan ketahanan mental siswa

adalah pengendalian diri, tanggung jawab, dan kemandirian. Pengendalian diri menjadi aspek yang paling dominan karena berhubungan langsung dengan kemampuan siswa dalam mengatur respons emosional, mengendalikan impuls, serta mengelola penggunaan teknologi digital secara sehat. Pada lingkungan yang penuh distraksi dan perubahan cepat, siswa yang memiliki pengendalian diri cenderung lebih mampu mempertahankan fokus, mengurangi ketergantungan terhadap validasi sosial, serta menunjukkan kemampuan adaptif yang lebih tinggi.

Dimensi tanggung jawab ditemukan berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi konsekuensi dari keputusan dan tindakan yang diambil. Siswa yang memiliki rasa tanggung jawab yang berkembang cenderung lebih tahan terhadap kegagalan, tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik, serta menunjukkan orientasi penyelesaian masalah yang lebih baik. Kemampuan ini menjadi penting pada era digital yang sering kali membentuk pola pikir serba cepat dan kurang toleran terhadap proses maupun kegagalan (Halza, Hilalludin, dan Haironi 2024).

Sementara itu, dimensi kemandirian berperan dalam membentuk kapasitas siswa untuk mengambil keputusan, mengelola tantangan, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan tanpa ketergantungan yang berlebihan. Literatur menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kemandirian yang baik lebih mampu menghadapi tekanan sosial, memiliki rasa percaya diri yang lebih stabil, serta menunjukkan kemampuan bangkit kembali setelah mengalami hambatan. Selain ketiga dimensi tersebut, nilai empati dan integritas juga ditemukan memiliki kontribusi yang penting terhadap kesehatan mental siswa. Empati membantu siswa membangun relasi sosial yang lebih positif sehingga mengurangi risiko keterasingan dan konflik interpersonal. Di sisi lain, integritas berfungsi menjaga konsistensi identitas diri sehingga siswa tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial maupun budaya digital yang berubah secara cepat (Haikal, Rahmat, dan Islamy 2026).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas pendidikan karakter sangat dipengaruhi oleh pola implementasinya. Pendidikan karakter yang dilaksanakan secara terintegrasi melalui budaya sekolah, proses pembelajaran, interaksi guru-siswa, pembiasaan sosial, serta praktik reflektif menunjukkan dampak yang lebih kuat dibandingkan pendidikan karakter yang hanya berorientasi pada penyampaian konsep dan aturan secara teoritis. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembentukan karakter tidak dapat berlangsung secara instan, tetapi memerlukan proses internalisasi yang konsisten, pengalaman belajar yang bermakna, serta lingkungan pendidikan yang mendukung (Hidayat dan Hilalludin 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter merupakan salah satu fondasi penting dalam meningkatkan ketahanan mental siswa di era digital dan disrupsi sosial. Pendidikan karakter tidak hanya menghasilkan perilaku yang sesuai dengan nilai moral, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis siswa untuk menghadapi tekanan, perubahan, dan ketidakpastian yang menjadi ciri utama kehidupan masyarakat modern. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan karakter perlu diposisikan sebagai bagian integral dari strategi pendidikan yang berorientasi pada pengembangan manusia secara utuh.

Pembahasan

Pendidikan Karakter sebagai Fondasi Ketahanan Mental Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter memiliki kontribusi yang fundamental dalam membangun ketahanan mental siswa di tengah kompleksitas era digital dan disrupsi sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan siswa untuk tetap stabil secara emosional, mampu beradaptasi terhadap perubahan, serta bertahan ketika menghadapi tekanan bukanlah kemampuan yang muncul secara spontan, melainkan hasil dari proses pendidikan yang berlangsung secara berkelanjutan melalui internalisasi nilai, pembiasaan perilaku, serta pengalaman belajar yang membentuk struktur kepribadian peserta didik (Arifin 2025).

Dalam konteks penelitian ini, ketahanan mental dipahami sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan, tantangan, ketidakpastian, maupun perubahan sosial yang cepat. Ketahanan mental tidak identik dengan kemampuan menahan tekanan semata, tetapi mencakup kapasitas regulasi emosi, kemampuan berpikir adaptif, pengendalian diri, optimisme, dan kemampuan untuk kembali bangkit setelah mengalami kesulitan (*resilience*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, integritas, empati, dan kemandirian memiliki hubungan langsung terhadap terbentuknya kemampuan tersebut (Qutub 2025a).

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial Erik Erikson yang menegaskan bahwa perkembangan individu berlangsung melalui tahapan yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan lingkungan sosial. Pada usia sekolah, peserta didik berada pada fase pembentukan identitas dan pengembangan kompetensi diri sehingga kualitas pengalaman pendidikan akan sangat menentukan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan. Lingkungan pendidikan yang memberikan ruang bagi pembentukan karakter memungkinkan siswa mengembangkan rasa percaya diri, kontrol terhadap perilaku, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial secara lebih sehat.

Selain itu, temuan penelitian ini juga relevan dengan teori pembelajaran sosial dari Albert Bandura yang menekankan bahwa perilaku individu berkembang melalui proses observasi, imitasi, pengalaman sosial, serta penguatan dari lingkungan. Dalam konteks pendidikan karakter, siswa tidak hanya belajar melalui penyampaian materi, tetapi melalui keteladanan guru, budaya sekolah, interaksi sosial, serta pengalaman yang membentuk pola berpikir dan pola respons terhadap masalah. Ketika sekolah secara konsisten menghadirkan lingkungan yang menanamkan nilai tanggung jawab, empati, dan pengendalian diri, maka siswa akan membangun mekanisme psikologis yang lebih adaptif (Suriadi dan Sriwahyuni 2025).

Dari sudut pandang psikologi positif, temuan ini juga sejalan dengan konsep karakter sebagai kekuatan internal (*character strengths*) yang dikembangkan oleh Peterson dan Seligman. Pendekatan ini menjelaskan bahwa karakter bukan sekadar seperangkat aturan moral, tetapi sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi kesulitan dan mencapai kesejahteraan hidup. Dalam konteks penelitian ini, pendidikan karakter berperan sebagai proses pengembangan kekuatan psikologis yang memungkinkan siswa mempertahankan kesehatan mental di tengah tekanan sosial dan perubahan lingkungan (Hilalludin 2024b).

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa pendidikan karakter memiliki fungsi yang lebih luas dibandingkan sekadar pembentukan perilaku normatif. Pendidikan karakter bekerja sebagai fondasi psikologis yang membantu siswa mengembangkan ketahanan, menjaga keseimbangan emosi, serta membangun kemampuan adaptif yang diperlukan untuk bertahan dalam lingkungan sosial yang terus berubah.

Tantangan Era Digital dan Pentingnya Penguatan Karakter sebagai Faktor Protektif

Era digital telah mengubah struktur pengalaman belajar dan kehidupan sosial siswa secara mendasar. Perkembangan teknologi informasi memberikan kemudahan akses terhadap pengetahuan dan membuka peluang pembelajaran yang lebih luas. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan tersebut juga menghadirkan berbagai tantangan baru yang berdampak pada kondisi psikologis siswa (Qutub 2025b).

Paparan informasi yang berlangsung tanpa batas, budaya kecepatan, interaksi berbasis layar, serta meningkatnya ketergantungan terhadap validasi sosial menyebabkan siswa berada pada situasi yang lebih rentan terhadap tekanan emosional. Fenomena seperti distraksi digital, kecemasan sosial, kelelahan mental, perbandingan sosial yang berlebihan, dan menurunnya kualitas interaksi interpersonal menjadi indikator bahwa perkembangan teknologi tidak selalu berjalan seiring dengan kematangan psikologis peserta didik.

Dalam perspektif teori ekologi perkembangan dari Urie Bronfenbrenner, perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi berbagai sistem lingkungan, mulai dari keluarga, sekolah, masyarakat, hingga perubahan sosial yang lebih luas. Era digital telah memperluas ruang lingkungan tersebut melalui kehadiran dunia virtual yang ikut membentuk identitas, perilaku, dan kondisi emosional siswa. Oleh karena itu, ketahanan mental tidak cukup dibangun melalui penguatan individu semata, tetapi memerlukan lingkungan pendidikan yang mampu menjadi ruang penguatan nilai dan perlindungan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter berfungsi sebagai faktor protektif (protective factor) terhadap tekanan era digital. Nilai pengendalian diri membantu siswa membangun kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara sehat, mengurangi perilaku impulsif, dan meningkatkan kesadaran terhadap konsekuensi tindakan di ruang digital. Sementara itu, nilai tanggung jawab dan integritas membantu siswa mempertahankan konsistensi identitas serta mengurangi kecenderungan mengikuti tekanan sosial secara berlebihan.

Temuan ini juga dapat dipahami melalui teori regulasi diri (self-regulation theory) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengendalikan perhatian, emosi, dan perilaku cenderung lebih mampu menghadapi situasi yang penuh distraksi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pendidikan karakter memberikan kontribusi terhadap penguatan regulasi diri melalui pembiasaan perilaku reflektif, pengembangan kesadaran diri, dan penguatan tanggung jawab personal.

Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter pada era digital tidak dapat lagi dilakukan melalui pendekatan instruksional yang bersifat satu arah. Pembelajaran karakter perlu mengalami transformasi menuju pendekatan yang lebih kontekstual, reflektif, partisipatif, dan berbasis pengalaman nyata. Siswa perlu dilibatkan dalam aktivitas yang memungkinkan mereka belajar

mengambil keputusan, menyelesaikan konflik, mengelola emosi, serta membangun tanggung jawab sosial secara langsung. Dengan demikian, tantangan era digital tidak harus dipandang sebagai ancaman bagi pendidikan, tetapi sebagai momentum untuk merekonstruksi praktik pendidikan karakter agar lebih relevan dengan kebutuhan perkembangan mental siswa saat ini (Anggraini dan Helsa 2025).

Implikasi Pendidikan Karakter terhadap Inovasi Pembelajaran dan Masa Depan Pendidikan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penguatan ketahanan mental siswa dapat dijadikan sebagai salah satu indikator penting dalam mengevaluasi keberhasilan pendidikan karakter. Selama ini keberhasilan pendidikan sering kali diukur berdasarkan pencapaian akademik, sementara aspek kesiapan psikologis dan kemampuan adaptasi belum memperoleh perhatian yang seimbang. Padahal, tantangan masa depan menuntut peserta didik memiliki kapasitas belajar sepanjang hayat, fleksibilitas berpikir, serta kemampuan menghadapi ketidakpastian (Adeputri dkk. 2026, 2026).

Dalam perspektif teori konstruktivisme sosial Vygotsky, pembelajaran dipandang sebagai proses sosial yang memungkinkan individu membangun pemahaman melalui interaksi dan pengalaman. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa pendidikan karakter akan lebih efektif apabila diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran yang aktif dan bermakna dibandingkan diajarkan sebagai materi yang berdiri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa pendekatan inovatif yang dapat mendukung penguatan karakter dan ketahanan mental siswa, yaitu pembelajaran reflektif, pembelajaran berbasis proyek (project-based learning), pembelajaran kolaboratif, pembelajaran berbasis pemecahan masalah, serta penguatan literasi digital. Pendekatan tersebut memungkinkan siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga belajar mengambil keputusan, membangun empati, mengembangkan kontrol diri, dan memperkuat kemampuan adaptasi (Franaditya dkk. 2026, 2026).

Guru dalam konteks ini tidak lagi hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi sebagai fasilitator perkembangan manusia. Lingkungan belajar yang suportif, aman secara psikologis, terbuka terhadap dialog, dan menghargai keberagaman pengalaman belajar menjadi faktor penting dalam memperkuat ketahanan mental siswa.

Dari sisi teoritis, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa pendidikan karakter merupakan pendekatan pendidikan multidimensional yang tidak hanya menghasilkan perilaku moral, tetapi juga memperkuat kapasitas psikologis siswa dalam menghadapi tekanan dan perubahan sosial. Dari sisi praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bahwa sekolah perlu mengembangkan kebijakan pendidikan yang menempatkan kesehatan psikologis dan pembentukan karakter sebagai bagian integral dari inovasi pembelajaran abad ke-21 (Tarigan, Ginting, dan Siregar 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian berhasil menjawab tujuan penelitian, yaitu menjelaskan bahwa pendidikan karakter memiliki peran strategis dalam meningkatkan ketahanan mental siswa di era digital dan disrupsi sosial. Pendidikan karakter terbukti tidak hanya membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai sosial, tetapi juga menjadi fondasi yang memperkuat kemampuan adaptasi, regulasi diri, dan

kesiapan psikologis siswa untuk menghadapi perubahan dunia yang semakin dinamis dan tidak pasti.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan ketahanan mental siswa di era digital dan disrupsi sosial. Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, ditemukan bahwa penguatan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, integritas, empati, pengendalian diri, dan kemandirian berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan regulasi emosi, daya adaptasi, resiliensi, serta kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan dan perubahan sosial yang berlangsung secara cepat. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa ketahanan mental siswa tidak terbentuk semata-mata oleh faktor individual, tetapi dipengaruhi oleh proses pendidikan yang mampu menginternalisasikan nilai melalui pembiasaan, budaya sekolah, interaksi sosial, dan pengalaman belajar yang bermakna. Dengan demikian, pendidikan karakter tidak lagi dipahami hanya sebagai sarana pembentukan moral, melainkan sebagai strategi pendidikan yang berperan dalam membangun fondasi psikologis siswa agar mampu bertahan, berkembang, dan beradaptasi di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas pendidikan karakter akan lebih optimal apabila diimplementasikan secara kontekstual, terintegrasi dalam proses pembelajaran, serta disesuaikan dengan tantangan era digital. Sekolah dan pendidik perlu mengembangkan lingkungan belajar yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mendukung perkembangan mental, emosional, dan sosial peserta didik melalui pendekatan pembelajaran yang reflektif, kolaboratif, dan berpusat pada pengalaman belajar siswa. Penelitian ini merekomendasikan agar penelitian selanjutnya mengembangkan kajian empiris melalui penelitian lapangan untuk menguji implementasi pendidikan karakter terhadap ketahanan mental siswa pada berbagai jenjang dan konteks pendidikan yang berbeda. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat pengembangan teori maupun praktik pendidikan yang lebih adaptif, humanis, dan relevan terhadap kebutuhan peserta didik pada abad ke-21.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeputri, Nungki Selvia, Roza Feronika, Heny Friantary, dan Salamah Salamah. 2026. "Peran Pendidikan dalam Membangun Karakter Generasi Muda: Studi Pustaka Perspektif Kontemporer." *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research* 4(2):962-71.
- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, dan Sauda Julia Merliyana. 2022. "Metode penelitian kualitatif studi pustaka." *Jurnal Edumaspul* 6(1):974-80.
- Amruddin, S. Pt. 2022. "Paradigma kuantitatif, teori dan studi pustaka." *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* 1.

-
- Anggraini, Rahyu, dan Yullys Helsa. 2025. "PERANAN PENDIDIKAN KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN ANAK SEKOLAH DASAR DI ERA DIGITAL." *Sindoro: Cendikia Pendidikan* 15(1):131–40.
- Annisa, Intan Cahya, Ira Agustina, Laela Nur Khasanah, dan Nabilah Apriliyani. 2024. "Menempa Generasi Berkarakter: Kajian Pustaka Tentang Strategi Efektif Pendidikan Karakter di Era Digital." dalam *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*. Vol. 7.
- Arbi, Zidan Fahman, dan Amrullah Amrullah. 2024. "Transformasi sosial dalam pendidikan karakter di era digital: Peluang dan tantangan." *Social Studies in Education* 2(2):191–206.
- Arifin, Nur. 2025. "Pendidikan karakter di era digital." *Penerbit Tahta Media*.
- Azzahra, Kamila, Latif Al Ashar, dan Nurul Mubin. 2026. "Design of Islamic Religious Education Curriculum Strategy for Strengthening Teenagers' Moral Resilience in the Digital Era." *Al Yazidiy Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan* 8(1):48–61.
- Franaditya, Derryl Novario, M. Ezzaily Ad Dzikry, Muhammad Abyan Al-Ghifari, Muhammad Luthfi Rizqi Sidiq, dan Derry Renanda Putra Siahaan. 2026. "Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Ketahanan Fisik dan Mental Siswa di Era Digital." *INOMATEC: Jurnal Inovasi dan Kajian Multidisipliner Kontemporer* 1(03).
- Haikal, Shahrul, Munawar Rahmat, dan Mohammad Rindu Fajar Islamy. 2026. "Revitalisasi Peran Guru PAI dalam Membangun Ketahanan Spiritual Siswa Generasi Alpha di Era Digital." *Action Research Journal Indonesia (ARJI)* 8(2):436–53.
- Halza, KE, H. Hilalludin, dan A. Haironi. 2024. "An In-Depth Look at the Challenges in Managing Portrait Islamic Boarding Schools and Future Prospects." *World Journal of Islamic Learning and Teaching* 1(2):19–30.
- Hidayat, H., dan H. Hilalludin. 2024. "Hak, Kewajiban, dan Tanggung Jawab Guru dalam Pendidikan Indonesia." *Jurnal Motivasi Pendidikan dan Bahasa* 2(3):179–86.
- Hilalludin, H. 2024a. "Great Dream of KH Ahmad Dahlan in the Development of Islamic Education in Indonesia." *Journal of Noesantara Islamic Studies* 1(3):123–33.
- Hilalludin, H. 2024b. "Manajemen Kyai vs Pesantren Modern sebagai Sebuah Sistem Pendidikan Islam." *IJER: Indonesian Journal of Educational Research* 451–63.
- Hilalludin, H. 2025. "Upaya Guru PAI dalam Mengembangkan Self Control Siswa Salafiyah Ulya ICBB."

-
- Lestari, Retno, Heni Dwi Windarwati, dan Ridhoyanti Hidayah. 2023. *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Mahmudah, Rifa'atul, dan M. Tr Kom. 2026. "Pendidikan Karakter." *Pendidikan Karakter di Era Modern dan Digital* 37.
- Nafis, Durul. 2026. "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Ketahanan Mental (Resilience) Siswa menghadapi Tekanan Era Modern." *Murid: Jurnal Pemikiran Mahasiswa Agama Islam* 4(1):78-91.
- Qutub, Sayid. 2025a. "Pendidikan Karakter: Distrupsi teknologi Sebuah Peluang Tantangan dan Solusi di Dunia Pendidikan." *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1(1).
- Qutub, Sayid. 2025b. "Pendidikan Karakter: Distrupsi teknologi Sebuah Peluang Tantangan dan Solusi di Dunia Pendidikan." *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1(1).
- Rahman, Dimas Maulana. 2025. "Pendidikan Islam sebagai Modal Resiliensi Mental di Era Digital." *AN-NUR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 1(1):58-82.
- Suriadi, Hari, dan Neni Sriwahyuni. 2025. "Problematika karakter generasi muda di era digital: Analisis kritis terhadap tantangan moral dan sosial di era teknologi informasi." *Journal of Social, Educational and Religious Studies* 1(2):20-37.
- Tarigan, Paska Sriulina, Maretta Ulina Br Ginting, dan Donald Vincensius Mario Siregar. 2025. "Peran Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Membentuk Karakter Bangsa Di Era Digital: Penelitian." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 3(4):1610-16.
- Ula, Hamidatul, Muchamad Suradji, dan Mukhlās. Mukhlās. 2024. "Manajemen Program Pendidikan Karakter Dalam Meningkatkan Sikap Sosial Siswa Di Era Disrupsi Informasi." *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam* 7(2):349-62.
- Wati, Salmi, dan Muaddyl Akhyar. 2025. "KESEHATAN MENTAL SEBAGAI FONDASI PENGUATAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI ERA DISRUPSI." *Irfani* 21(1):1-15.
- Zulfahji, Zulfahji. 2025. "Aktualisasi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter di Era Digital." *Indonesian Journal of Islamic Thought* 2(2):59-79.